



কোভিড-১৯ শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) কোভিড-১৯'এর কথা।

শিশুদের কথা বলার আগ্রহ তৈরী করুন। তারা ইতিমধ্যে কিছু শনেছে। নীরবতা এবং গোপনীয়তা আমাদের শিশুদের সুরক্ষা দিবে না। সততা এবং খোলামেলা আলোচনা সুরক্ষা দেয়। তারা কতটা বুঝতে পারবে তা ভেবে দেখুন। আপনিই তাদের ভাল জানেন!

খোলা মনে তাদের কথা শুনুন।

আপনার শিশুকে মন খুলে কথা বলতে দিন। তাদের খোলামেলা প্রশ্ন করুন যেন তারা বলার সুযোগ পায় এবং তারা ইতিমধ্যে কতটুকু জানে তা জেনে নিন।

সং থাকুন

সবসময় সততার সাথে তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন। শিশুদের বয়স এবং তারা কতটা বুঝতে পারছে সেটা মনে রেখে সেই অনুসারে তাদের সাথে কথা বলতে হবে।

বুঝতে সাহায্য করুন

আপনার শিশুটি ভয় পেতে পারে বা বিভ্রান্ত হতে পারে। তাদের কেমন লাগছে সেটা প্রকাশের জন্য সময় দিন এবং আপনি যে তাদের পাশে সবসময় আছেন তা তাদের জানিয়ে দিন।

কোন বিষয়ে উত্তর না জানাটা কোন সমস্যা না

এটা জানিয়ে দেয়া ভালো, 'আমরা জানিনা তবে আমরা এই বিষয়ে কাজ করছি'; বা 'আমরা জানি না তবে এই বিষয়ে ভাবছি ইত্যাদি' এই পরিস্থিতিতে আপনার শিশুর সাথে মিলেমিশে নতুন একটা কিছু শেখার সুযোগ হিসাবে ব্যবহার করুন।

তারকারা বা হিরোরার কথা কাউকে অপদস্থ করে না

কোন একজন মানুষ দেখতে কেমন, তারা কোথা থেকে এসেছে বা কোন ভাষায় তারা কথা বলছে তার সাথে কোভিড-১৯ (COVID-19) এর কোনও সম্পর্ক নেই। আপনার শিশুকে বলুন, যারা অসুস্থ এবং যারা তাদের সেবা যত্ন করছে তাদের প্রতি আমাদের সহানুভূতিশীল হতে হবে।

সেসব মানুষদের গল্প বলুন যারা এই প্রাদুর্ভাব বন্ধ করতে কাজ করছেন এবং অসুস্থ মানুষের যত্ন নিচ্ছেন।

আমাদের আশেপাশে এমন অনেক গল্প আছে

বিভিন্ন ওয়েবসাইটে পাওয়া কিছু গল্প সত্য নাও হতে পারে। এজন্য নির্ভরযোগ্য সাইট ব্যবহার করুন:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> and

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

from WHO and UNICEF.

ভালো কোন বাণী দিয়ে শেষ করুন

আপনার শিশু কেমন বোধ করছে তা খেয়াল করুন। তাদের মনে করিয়ে দিন আপনি তাদের ভালোবাসেন এবং যে কোন সময় তারা আপনার সাথে কথা বলতে পারে। তারপর তাদের সাথে একসাথে কিছু মজা করুন!

শিশুদের দেখাশোনার জন্য আরো কিছু উপায় জানতে এখানে ক্লিক করুন।

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.